

18+

Татьяна Свобода



Как полюбить себя
и свою жизнь

Татьяна Свобода

Как полюбить себя и свою жизнь

«Издательские решения»

Свобода Т.

Как полюбить себя и свою жизнь / Т. Свобода — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850223-1

Наш внешний мир является отражением внутреннего. Если мы стесняемся жить, если мы отказываемся подумать о себе, если мы считаем, что недостойны быть счастливыми, так почему же наша жизнь должна стать лучше? Мы имеем то, что заслуживаем! Но мы все приходим в эту жизнь для того, чтобы быть счастливыми, познать радость бытия! Так что же все-таки нужно делать, чтобы познать ее, эту радость? Об этом читайте в книге.

ISBN 978-5-44-850223-1

© Свобода Т.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Картина мира	7
Честность	8
Здесь и сейчас	9
Энергия жизни	11
Желание понравиться всем	13
Чувства и эмоции	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Как полюбить себя и свою жизнь

Татьяна Свобода

Редактор Екатерина Харитонова

Корректор Алексей Леснянский

Дизайнер обложки Юлия Шостак

© Татьяна Свобода, 2024

© Юлия Шостак, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-4485-0223-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Людей с низкой самооценкой, к сожалению, много.

Нередко мы себя не ценим, не уважаем, считаем «барахлом». И почему же другие люди должны относиться к нам лучше?

Наш внешний мир является отражением внутреннего. Если мы стесняемся жить, если мы отказываемся подумать о себе, если мы считаем, что недостойны быть счастливыми, так почему же наша жизнь должна стать лучше? Мы имеем то, что заслуживаем!

Но ведь мы хотим, чтобы наша жизнь стала лучше? Тогда нам с вами следует понять, что мы уже выросли! Мы уже можем осознать и принять то, что никто не виноват в наших неудачах. Понять, что происходящее с нами дано нам для того, чтобы однажды мы захотели переломить его, почувствовать свою внутреннюю силу, способную изменить наш мир. Да, мы способны это сделать!

Когда я училась в школе, мне моя жизнь казалась скучной и неинтересной. Мне всегда было досадно слышать фразу: «У каждого есть талант, просто его нужно вовремя разглядеть». У меня не было талантов – такой приговор я себе тогда вынесла. Мне казалось, я вырасту и только тогда начнется настоящая жизнь. И вот я окончила школу, институт, начала работать, вышла замуж, детей родила, а жизнь интересной так и не стала.

Прошло много лет, прежде чем я задумалась, что же этому виной. Пришло время, когда я захотела стать счастливой, но не знала как. Я начала разбираться и поняла наконец, что совершенно себя не люблю. Я видела в себе кучу недостатков и почти не находила достоинств. Свои немногочисленные интересы я всегда ставила на последнее место. Меня постоянно беспокоило, что обо мне скажут люди. Я поняла, что всю свою жизнь жила по принципу «так надо». И тут я спросила себя: «А кому надо? Я-то чего хочу?»

Вот тогда я начала осознанно менять свою жизнь. Это был долгий путь трансформации себя. Но я его прошла. Сейчас я смело могу сказать, что люблю свою жизнь, нахожу в ней много интересного. Я счастлива, живу с любимым человеком, у меня замечательные дети, я написала несколько книг. И я точно знаю, что мне есть чем поделиться с теми, кто хочет найти себя в этой жизни и почувствовать, наконец, ее вкус. Я пишу только о том, что сама осознала, прочувствовала и что стало моим личным опытом.

Картина мира

Скажите, пожалуйста, вы любите свою жизнь? С удовольствием ли вы просыпаетесь по утрам? Или вы согласны с выражением «утро добрым не бывает»? Вам нравится ваша работа? Рядом с вами есть человек, которого вы любите и которым дорожите? А себя вы любите?

Все мы с вами знаем заповедь: «Полюби ближнего, как самого себя». То есть сначала нужно *полюбить себя*. А что это значит? Как можно полюбить себя, если всю сознательную жизнь считаешь себя неудачницей, дурой беспробудной, некрасивой, неумной, толстой, худой, безрукой и так далее, если стесняешься себя, а порой даже и ненавидишь? Кажется, это просто невозможно. И это действительно невозможно, если ты думаешь, что некто даст тебе волшебную пилюлю, выпив которую ты сразу полюбишь себя драгоценную (ого). Так не бывает. Но ведь каждый из нас мечтает быть счастливым! Мечтает потому, что где-то в глубине души знает, что это возможно.

Мы все приходим в эту жизнь для того, чтобы быть счастливыми, познать радость бытия! Так что же нужно делать, чтобы познать ее, эту радость?

Прежде всего – очень сильно этого захотеть. Захотеть настолько, чтобы быть готовым делать все что угодно, лишь бы это почувствовать. Только в этом случае результат будет положительным. А поработать есть над чем!

У каждого из нас есть собственная картина мира, которая складывается из различных образов, убеждений, верований, передаваемых нам с детства близкими людьми, окружением, обществом. Эта картина мира у каждого индивидуальна и может отличаться у разных людей (например, у нищего и у миллионера), как небо и земля.

А вот теперь представьте, что ...дцать лет вы имели некоторое представление о мире. И в этом мире вам неуютно, некомфортно, вы чувствуете себя несчастными. Что же делать? Конечно же, нужно поменять эту картину мира, нарисовать его по-другому. Неужели пилюля вам в этом поможет? Нет! Вы должны закатать рукава повыше, взять краски, кисти и начать рисовать то, от чего душа почувствует праздник. Никто за вас не сделает эту работу, потому что экспертом будет душа, а она доверяет только вам.

Если вы готовы рискнуть, если вы прямо сейчас ощущаете в груди теплое чувство предвкушения чего-то важного, что непременно изменит вашу жизнь к лучшему, то я приглашаю вас в путешествие к *себе самой (самому)*, к своей истинной *сущности*. Я не могу обещать, что это путешествие будет легким, но, завершив его, вы точно обнаружите клад, содержимое которого абсолютно изменит вашу жизнь.

Ну что, в путь?

Честность

Первое, с чем мы встретимся на пути, – это честность. И если вы с ней не в очень хороших отношениях, то придется вам все-таки подружиться.

Для того чтобы благополучно завершить путешествие, его нужно благополучно начать. И если мы не будем честны в первую очередь сами с собой, то у нас ничего не получится.

За свою жизнь мы получили столько убеждений, чаще всего стереотипных, нагородили внутри себя столько заборов и заборчиков, что, разбирая эти завалы, можем иногда чувствовать себя, мягко говоря, не в своей тарелке. И для того чтобы результат нашей работы оказался положительным, нам нужно честно отслеживать свои чувства и эмоции. Для чего? Для того, чтобы слышать свою душу. Потому что душа разговаривает с нами через чувства и эмоции. Но о них мы поговорим чуть позже, а сейчас вернемся к честности.

Существует пять уровней честности, но мы не будем разбирать их все. Эта информация доступна, и вы можете самостоятельно с ней ознакомиться. Научившись быть честными с собой, вы легко и с радостью примите честность как постоянную вашу спутницу. Поверьте, я знаю, о чем говорю!

Скажите, часто ли вы себе признаетесь, о чем *думаете* на самом деле? А часто ли вы признаетесь себе, что *чувствуете* на самом деле? Если вы злитесь или завидуете, вы можете себе честно сказать: «Да, я сейчас злюсь (или завидую)»? Скорее всего, вы даже не отслеживаете свои эмоции, вы просто злитесь или просто завидуете, а потом еще и ругаете себя: «Как я могла, я же хорошая девочка!»

В общем, придется научиться говорить честно *себе о себе, себе о других и другим о себе*. Не запутала я вас? Ну ничего, на месте разберетесь. Главное, чтобы вы были к этому готовы.

Здесь и сейчас

«Мои мысли, мои скакуны», – поет Олег Газманов. И действительно, таких скакунов в наших головах целые табуны. Вы это замечали? Мы с вами постоянно о чем-нибудь думаем.

Но хочу вам сказать, что мы – не только наши мысли и наш ум. Ум нам дан как инструмент нашего сознания. А мысли принадлежат информационному полю. Наш ум работает как приемник, он принимает те мысли, которые соответствуют частоте наших вибраций. Эта постоянная мыслемешалка заслоняет нас от самих себя. Она не дает нам услышать наши истинные желания, желания нашей сути, нашей души.

В молодости я совершенно не могла ни на чем сосредоточиться. Начав какое-нибудь дело, я тут же пускала его на самотек, уносясь своими мыслями в другую реальность. Меня это очень злило, учитывая, что работала я тогда секретарем-машинисткой и мне приходилось много печатать. Опечатки проверяла по нескольку раз, благо компьютеры уже существовали.

Так о чем я? О мыслях. Мы с вами очень редко бываем в моменте «здесь и сейчас». А ведь настоящая, реальная жизнь – она именно в сейчас! То, что было пять минут назад, – это уже прошлое, а пять минут вперед – это будущее. Вдумайтесь!

Думать о прошлом имеет смысл только для того, чтобы извлечь какой-то урок из него. Так сказать, произвести анализ и сделать выводы.

А о будущем зачем думать? Наш ум нам постоянно дает мысленную работу: «А что, если вдруг...», и мы начинаем думать: «А правда, что, если вдруг...» И принимаемся сочинять различные версии этого «вдруг». А что нам это дает кроме тревоги и беспокойства? Почему нам не живет спокойно без всяких этих «вдруг»?

Вы никогда не задумывались – может, кому-то выгодно управлять нашим сознанием?

Дело в том, дорогие мои, что в каждом из нас есть частичка Бога-Творца, это наш Дух. Мы все – Творцы своей реальности, своей картины мира, которую мы создаем своими мыслями. Да-да, именно мыслями! И если наша реальность такая, какая она есть, то вы представляете, какие у нас мысли? Вот и получается: имеем то, что имеем.

Чем меньше мы контролируем свои мысли, тем легче нами управлять. Стадом всегда управлять легче. А мы в большинстве своем и есть стадо. Мы смотрим то, что нам показывают, слушаем то, что нам говорят, едим то, что нам предлагают (читай: рекламируют). При всем табуна наших мыслей мы с вами мало думаем, размышляем. Потому что думающий человек – это уже индивидуальность, это Творец. Мало ли какую картину мира он себе нарисует! Вот и зомбируют нас, чем только можно.

Но не расстраивайтесь, хочу вас обрадовать: настало время, когда мы можем все изменить. И в помощь нам – новая эпоха, эпоха Водолея. Она принесла нам новые энергии Гармонии и Любви.

Все в наших руках! Для того чтобы вспомнить и ощутить себя Творцами, мы с вами и отправились в путешествие к самим себе. Чтобы сбросить все маски, все личины и стать самими собой настоящими.

И для того чтобы жить в своем новом счастливом мире, вам придется научиться пребывать в моменте здесь и сейчас. Для этого нам потребуется сила воли. Но ведь у нас с вами сильная мотивация, значит, нам все по силам!

Для начала можете просто наблюдать за своими мыслями – как одна мысль сменяет другую, смотреть на это как бы со стороны. Это поможет вам понять, что ваши мысли и вы – это не одно и то же. Вы начнете чувствовать присутствие вашего сознания как отдельного от мыслей.

Конечно, сначала придется сознательно возвращать себя в настоящий момент. Как? Стараться удерживать свое внимание на том, чем вы занимаетесь. Если вы идете или едете, то концентрируйте внимание на том, что вы видите. Постоянно напоминайте себе: «Я сейчас здесь». На самом деле это не так сложно, как кажется. Просто потребуется время для того, чтобы привыкнуть. Ну и потом – предупрежден, значит, вооружен! Сама информация о том, что это возможно, будет вам помогать. А самый главный помощник – это ваше желание!

Энергия жизни

Следующее, чем мы с вами займемся, – наша жизненная энергия.

Вы, конечно же, понимаете, что, для того чтобы вести активный образ жизни, быть успешным, реализовывать свои идеи, быть счастливым, наконец, – нужно большое количество внутренней энергии. Уж, по крайней мере, гораздо большее, чем прийти с работы, завалиться на диван и пялиться в телевизор.

Так вот, для того чтобы количество нашей энергии было как можно большим, нам придется залатать наш энергетический сосуд, чтобы даже самая маленькая капелька не вытекала бы просто так. А для этого нам тоже придется немного потрудиться.

Для того чтобы дыры залатать, их сначала нужно обнаружить. Вы со мной согласны? Давайте обнаруживать их вместе.

Первое, где мы теряем энергию, рассеивая ее, как через сито, – это все те же табуны мыслей. Где наши мысли, там и наша энергия! Представляете, какое ее количество мы расходует без какой бы то ни было пользы для себя? Вот если бы эту энергию да на реализацию одной мысли!

Идем дальше. Когда мы сплетничаем, обсуждаем кого-либо, перемываем косточки, мы теряем энергию. Когда мы обсуждаем и ругаем то, что не можем изменить (войну, политику, законодательство и так далее), мы просто выплескиваем ее безвозвратно. Также мы теряем энергию, когда жалуемся на себя, на соседа, на судьбу и так далее, когда общаемся с теми людьми, которые нам неприятны. Когда мы слушаем чужие жалобы и нытье, мы тоже теряем энергию. Получается, что, как только мы попадаем в поле негатива, наши мысли тут же к нему подключаются и энергия наша со свистом улетает в черную дыру.

Кстати, просмотр телевизора безразборно (всего подряд) тоже пожирает энергию. Просмотр сериалов, новостей переключает наши мысли на проживание чужих жизней и событий и отдаляет нас от своей собственной, как раз свою жизнь мы пускаем на самотек.

Есть такая фраза: «Мы есть то, что мы пьем» (потому что мы примерно на 80% состоим из воды). Будет уместно ее переделать так: «Мы есть то, с кем общаемся, и то, о чем думаем».

Ну что же, теперь, когда все дыры обнаружены и, надеюсь, заштопаны, самое время наполнить наш сосуд чистой живой энергией. Где ее брать?

Самый простой способ получить качественную энергию – через дыхание. Ключевое слово здесь – качественную. А для этого дыхание должно быть осознанным. Что это означает? Во-первых, оно должно быть медленным и достаточно глубоким. Внимание нужно сконцентрировать на вдохе и на выдохе. Пустить дыхание «на самотек» и спокойно наблюдать за ним. Пока такое дыхание не стало для вас естественным, упражняйтесь по несколько минут несколько раз в день. Для этого хорошо бы подошла прогулка или просто спокойная обстановка. Такая практика дыхания заодно тренирует вашу способность находиться в моменте сейчас. Дело в том, что в обычной жизни мы все привыкли куда-то спешить, мы всюду опаздываем и дыхание наше соответствует этому ритму. Оно поверхностное, неглубокое и быстрое. Организм недополучает кислород, какое уж тут накопление энергии!

Понаблюдайте за тем, как вы дышите. Я даже сейчас иногда ловлю себя на том, что, когда спешу что-либо сделать, мне как будто не хватает воздуха и кажется, что я перестаю дышать. Это потому, что выбиваюсь из привычного ритма. Поэтому эти упражнения с дыханием дадут вам возможность почувствовать разницу. Даже 10–15 минут в день осознанного дыхания изменяют внутреннее состояние, происходит наполнение какой-то необъяснимой радостью. Это и есть энергия.

Когда мы смеемся, радуемся, мы наполняемся энергией. Когда занимаемся любимым делом, когда общаемся с интересными людьми, когда наслаждаемся природой и общаемся

с животными, когда замечаем красоту, мы тоже наполняемся энергией. Занятия спортом, любая йога – это тоже источник энергии.

Теперь вы видите, что если находиться в моменте *сейчас*, то можно легко удерживать свою энергию на достаточно высоком уровне. Что это нам дает? Желание ЖИТЬ! И не просто жить, а жить с любовью. А также легко реализовывать свои идеи, мечты, желания. Я вас убедила?

Желание понравиться всем

А вот сейчас-то нам как раз и понадобится честность, которую мы пригласили в наше путешествие.

Возникает ли у вас желание угодить всем, быть хорошей (или хорошим) для всех? Вас беспокоит, что о вас скажут люди? Умеете ли вы сказать твердое «нет»?

У Фаины Раневской по этому поводу есть потрясающее высказывание. Когда ей сказали: *«Вы знаете, когда Вас нет, о Вас тако-о-ое говорят...»* На что она ответила: *«Я вас умоляю! Передайте им, что, когда меня нет, они могут меня даже бить».*

Наше становление как личности берет начало в детстве. И чаще всего на него влияет отношение к нам самых близких людей – родителей. А наши родители, сами воспитанные в духе «Ленин, партия, комсомол!», не всегда уделяли нам должное внимание, а иногда и любовь. Не стоит их за это винить. Родители *всегда* дают нам только то, что *могут* дать. Мы сами сейчас взрослые и можем изменить ситуацию в отношении самих себя и своих детей.

Желание быть (казаться) хорошим в глазах других людей о чем говорит? Мы ищем одобрения окружающих с единственной целью: почувствовать свою нужность, значимость. А для чего? *Чтобы хоть как-то повысить свою самооценку!*

Это происходит от нелюбви к себе. В каждом из нас есть безграничный источник Любви – это та самая частичка Духа Творца, который и есть Любовь. Но этот источник надежно нами же закрыт, завален все теми же убеждениями, ограничениями, непроявленными эмоциями, обидами, страхами, той же низкой самооценкой.

Так что же делать? Как перестать зависеть от чужого мнения? Как научиться говорить «нет» тому, что явно не входит в наши планы и мешает быть счастливыми? Нужно очистить путь к этому источнику, дать ему возможность засиять и позволить ему течь свободно, наполняя нас любовью изнутри.

Все мы ищем любовь в этой жизни, потому что именно она и является смыслом нашего пребывания на Земле. Но ищем мы ее вовне, поэтому и требуем ее у окружающих: «Полюбите меня, я хорошая (ий)!» А искать нужно внутри себя.

Есть замечательная история:

В одной старой индусской легенде рассказывается, что некогда, когда все люди были Богами, они пренебрегали своей Божественностью.

И Брахма, Верховный Бог, решил отнять у них Божественную Силу и спрятать в таком месте, где Ее нельзя отыскать. Однако найти подобное место было большой проблемой.

И собрал Брахма вместе всех верховных Божеств, чтобы решить эту проблему. И они предложили: «Спрячем-ка Божественность под Землей!»

Но Брахма ответил: «Нет, это не подойдет. Человек начнет копать и снова Ее найдет». Божества предложили другой вариант: «Тогда бросим Ее в самую глубь Океана!» Но Брахма снова ответил: «Нет. Рано или поздно человек исследует глубины Океана и, найдя Ее, вынесет на поверхность». Божества зашли в тупик, они не знали, где спрятать Божественность. И казалось, что нет такого места на Земле или в Море, которое было бы недостижимо для человека. Но тут сказал Брахма: «Вот что мы сделаем с Божественностью: Мы спрячем Ее в глубине самого человека, потому что это единственное место, где он никогда не будет искать».

С тех пор носится человек по Земле, чтобы исследовать ее всю: с тех пор он ищет, поднимается и спускается, ныряет и копает в поисках вещи, которую можно найти только внутри себя!

Вот для этого мы с вами и отправились в путешествие к самим себе, чтобы отыскать в себе *суть*, имя которой – Любовь. Именно поэтому хочу поделиться с вами тремя бесценными постулатами¹.

А поскольку мы сотворяем с вами ни много ни мало нашу новую *картину мира*, нам они просто необходимы! Итак:

- **Никто не должен оправдывать твои ожидания**

Неожиданно, правда? Мы привыкли считать совсем по-другому. Каждый человек обладает свободой воли. И только он сам (являясь «по совместительству» Великой Душой) ежеминутно делает выбор, какой очередной опыт он хочет прожить. Мы можем только попросить, а требовать и ожидать чего бы то ни было не имеем права. Нам следует научиться уважать личные границы друг друга.

По этой же самой причине:

- **Ты не должна (ен) оправдывать ничьих ожиданий**

Мало ли что кто-то себе нафантазирует и будет этого ожидать от тебя! Ты за его «тараканов» не отвечаешь. Так ведь?

И наконец:

- **Ты не должна (ен) оправдывать собственные ожидания о себе**

В наши головы с детства вкладывают очень много того, чего мы *должны*. А должны мы одно – соблюдать внутреннюю гармонию, не предавать свои чувства.

Главной целью рождения каждого человека является его духовная эволюция. Каждый наш поступок, которым мы сами недовольны, – это всего лишь экзамен, сдав который мы перешагиваем на следующую ступеньку нашего духовного развития. А оценкой на этом экзамене служит наше *осознание* и *принятие* этого поступка. Мы должны знать, что каждое наше решение, каждый шаг – это *лучшее*, на что мы способны в данный момент, и зависит он от уровня нашей осознанности. Но поскольку мы не стоим на месте в своем развитии, то наше отношение к некоторым событиям может меняться. И не нужно себя за это осуждать – на то он и опыт.

Нам всем следует научиться относиться к себе *терпимо*. Прощать себе маленькие слабости и ошибки. Без них нам не к чему было бы стремиться. Ведь так?

¹ Постулат – утверждение, принимаемое без доказательств и служащее для построения какой-либо новой теории.

Чувства и эмоции

Прежде чем мы начнем то самое погружение в себя, ради которого и затеяли это путешествие, мне хочется вместе с вами разобраться в том, что же такое чувства и эмоции и чем они отличаются друг от друга.

Итак, что же такое чувства.

Чувства – это самое загадочное, что может произойти с человеком. Они могут поднять нас на вершину заоблачного счастья, а могут низвергнуть в пучину страдания.

Чувства – это божественные высокочастотные энергии, которые даются каждому человеку при рождении. А вот сможет ли он их в себе проявить и с каким знаком (плюс или минус), это зависит напрямую от самого человека.

Чувства имеют собственное сознание, свою программу развития. Они могут менять человека даже на клеточном уровне. Сколько существует примеров, когда безнадежно больные люди, изменив свое мировосприятие, глубоко полюбив жизнь, приняв себя и свою болезнь, внезапно излечивались самым невероятным образом.

Чувства помогают нам стать лучше. Именно они связывают нас с космическим сознанием, к которому мы, собственно, и стремимся. Каждое чувство имеет свое назначение. Основных чувств пять:

- Чувство **ДРУЖБЫ** – общение, совместное времяпровождение, радость от общения, взаимопомощь.
- Чувство **УВАЖЕНИЯ** – принятие ценности другого человека (или себя) на уровне сердца, признание его (или своих) способностей и заслуг.
- Чувство **БЛАГОДАРНОСТИ** – признание добра других, ответ добром, бескорыстие.
- Чувство **ПРЕДАННОСТИ** – верность, способность не изменять своему пути, данному слову, надежность.
- Чувство **ЛЮБВИ** – *максимальное сближение и максимальное усиление другого человека* на основе всех чувств (дружбы, радости, уважения, благодарности, преданности, единства, восторга).

Чувство – это устойчивое эмоциональное отношение к кому-либо или чему-либо, оно не связано с ситуацией. А вот выражаются чувства через эмоции, даже если чувства и эмоции противоречат друг другу. Например, мы можем разгневаться на человека, которого любим, но мы не перестанем его из-за этого любить.

Эмоция – как волна: всколыхнулась и прошла. Она проявляется «здесь и сейчас» и относится к конкретной ситуации.

Чувства человека живут в его Духовном Сердце. Пробудятся ли они, зависит от духовного развития человека, от его возможности создать в своей Душе такие условия, в которых чувства будут развиваться, а не разрушаться негативом.

Многие из нас считают, что проявлять эмоции (особенно негативные) плохо, стыдятся их и подавляют на корню. А вот это как раз неправильно. Зажатая, непроявленная эмоция остается в нашем теле в виде энергетического блока. И когда этих блоков много, тело реагирует на них болезнью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.